



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

# توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر: فسيولوجيا الجهد البدني  
رمز المقرر: بدن ٢٠٣



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

نموذج توصيف مقرر دراسي

إسم المؤسسة التعليمية: جامعة جدة	تاريخ التوصيف: ٢٠١٨/١٠/١١
الكلية / القسم: بكلية التربية قسم علوم الرياضة	

أ. التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه

١. اسم المقرر الدراسي ورمزه: : <b>فسيولوجيا الجهد البدني بدن ٢٠٣</b>		
٢. عدد الساعات المعتمدة: ساعتين نظري		
٣. البرنامج (أو البرامج) الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي: <b>الدبلوم العالي في التربية البدنية للبنات (في حال وجود مقرر عام في عدة برامج، بين هذا بدلاً من إعداد قائمة بكل هذه البرامج)</b>		
٤. السنة أو المستوى الدراسي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: الثاني		
٥. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت): <b>التشريح الوصفي للرياضيين بدن ١٠٢</b>		
٦. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت): لا يوجد		
٧. موقع تقديم المقرر، إن لم يكن في المقر الرئيس للمؤسسة التعليمية: <b>قاعات كلية التربية</b>		
٨. نمط الدراسة المتبع (اختر كل ما ينطبق):		
أ. قاعات المحاضرات التقليدية	<input checked="" type="checkbox"/>	النسبة: <b>70</b>
ب. التعليم الإلكتروني	<input checked="" type="checkbox"/>	النسبة: <b>30</b>
ج. تعليم مدمج (تقليدي وعن طريق الإنترنت)	<input type="checkbox"/>	النسبة:
د. بالمراسلة	<input type="checkbox"/>	النسبة:
هـ. أخرى	<input type="checkbox"/>	النسبة:
<b>تعليقات:</b>		



**المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي**  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

**ب. الأهداف**

**١- ما هدف المقرر الرئيس؟**

- يسعى هذا المقرر الى معرفة وفهم علم وظائف أعضاء الجهد البدني وعلاقته بالنشاط البدني، وتركيب جسم الانسان بأجهزته الحليوية المختلفة، وتزويدهم بالعلوم الأساسية عن استجابة وتكيف أجهزة جسم الانسان للجهد البدني والتدريب، بالإضافة الى معرفة مصادر الطاقة المختلفة بالجسم وكيفية إنتاجها وقياسها و تجديدها ويهدف هذا المساق أيضا إلى معرفة عمل تركيب الجهاز العضلي والعصبي والدوري والتنفسي والهرموني وعلاقتها بالنشاط البدني

٢- اذكر بإيجاز أي خطط - يتم تنفيذها - لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . (مثل الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات أو مراجع الإنترنت، والتغييرات في المحتوى كنتيجة للأبحاث الجديدة في مجال الدراسة).

١. استخدام الشبكة العنكبوتية في البحث
٢. الإطلاع علي الدراسات العلمية الجديدة المتعلقة بالمقرر وتكليف الطلاب بالإطلاع علي البحوث الحديثة من خلال المكتبة الرقمية بالجامعة
٣. الشروع في تحديث المنهج من خلال خطة تطوير المناهج
٤. استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في التعليم (عروض الداتاشو - Powerpoint وأشرطة ثلاثية الابعاد)

**ج. وصف المقرر الدراسي** (ملاحظة: المطلوب هنا وصف عام بالطريقة نفسها المستخدمة في النشرة التعريفية أو دليل البرنامج).

**• وصف عام للمقرر:**

- يتناول هذا المقرر مفاهيم و معلومات أساسية لفسولوجيا الجهد البدني يتمكن من خلالها الطالب من معرفة أجهزه الجسم المختلفة: الجهاز العضلي والعصبي والدوري والتنفسي والهرموني وعلاقتها بالنشاط البدني و بأهمية دراسة علم فسيولوجيا الجهد ، والحدود الفسيولوجية للأداء البدني، كما يشمل هذا المقرر التغيرات الفسيولوجية التي تحدث على وظائف أعضاء الجسم البشري أثناء ممارسة النشاط البدني و مراحل التكيف لأجهزة جسم الإنسان نتيجة لتأثير برامج التربية البدنية والانتظام في التدريب الرياضي و يتضمن المعلومات الأساسية عن استجابة وتكيف أجهزة جسم الإنسان المختلفة للجهد البدني والتدريب في الأحوال الاعتيادية، والظروف البيئية المختلفة

**١. الموضوعات التي ينبغي تناولها:**

قائمة الموضوعات	عدد الأسابيع	ساعات التدريس
أهمية وماهية فسيولوجيا الجهد البدني	٢	٤
العمليات الأيضية ونظم إنتاج الطاقة	١	٢
الجهاز العضلي وعلاقته بالنشاط البدني	١	٢
الجهاز القلبي الوعائي وعلاقته بالنشاط البدني	١	٢
الجهاز العصبي وعلاقته بالنشاط البدني	١	٢
الجهاز التنفسي وعلاقته بالنشاط البدني	١	٢
جهاز الغدد الصماء ( الهرمونات ، والإنزيمات )	١	٢
التكيف الفسيولوجي الناتج عن التدريب البدني	٣	٦



**المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي**  
**National Center for Academic Accreditation and Evaluation**

٤	٢	التكيف الفسيولوجي لأجهزة جسم الإنسان للجهد البدني والتدريب في الأحوال الاعتيادية، والظروف البيئية المختلفة (التدريب في المرتفعات ، الجو الحار والبارد)
---	---	--

**٢. إجمالي عدد ساعات المقرر وتوزيعها:**

المجموع	أخرى	تطبيق	معامل أو استديو	دروس إضافية	محاضرات	
٣٠					٣٠	ساعات التدريس الفعلية
٣٠					٣٠	الساعات المعتمدة

**٣. عدد ساعات الدراسة / التعلم الفردي (الإضافي) التي يقوم بها الطالب خلال أسبوعياً:**



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

٤. مخرجات التعلم للمقرر وفقاً لمجالات الإطار الوطني للمؤهلات واتساقها مع طرق قياسها واستراتيجيات تدريسها

يحدد الجدول التالي مجالات مخرجات التعلم الخمسة الواردة في الإطار الوطني للمؤهلات

- أولاً: قم بملء الجدول بمخرجات تعلم المقرر، بحيث تكون قابلة للقياس حسب المطلوب في مجالات التعلم المناسبة.
- ثانياً: ضع استراتيجيات التدريس التي تناسب طرق التقويم و تتسق معها ومع مخرجات التعلم المستهدفة.
- ثالثاً: ضع طرق التقويم المناسبة التي تساعد على قياس وتقويم مخرجات التعلم بدقة، ويجب أن تتسق مخرجات تعلم المقرر المستهدفة وطرق تقييمها واستراتيجيات تدريسها لتشكيل معاً عملية تعلم وتعليم متكاملة، مع ملاحظة أنه لا يلزم أن يتضمن كل مقرر مخرجات تعلم في كل مجال من مجالات التعلم.

جدول مخرجات التعلم للمقرر

م	مخرجات التعلم للمقرر وفقاً لمجالات الإطار الوطني للمؤهلات	استراتيجيات التدريس للمقرر	طرق التقويم
١	المعرفة		
١-١	يتعرف الطالب على مفهوم علم فيسيولوجيا الجهد البدني	*المحاضرات • المناقشة والحوار • التعلم التعاوني • استخدام العروض التقديمية باستخدام (الداثاشو- Powerpoint	• الاختبارات التحريرية والشفهية . • المشاركة أثناء المحاضرة • البحوث القصيرة
٢-١	يحدد الطالب علاقة أجهزه الجسم المختلفة (الجهاز العضلي- الجهاز القلبي الوعائي- الجهاز العصبي-الجهاز التنفسي- جهاز الغدد الصماء، الهرمونات ، والإنزيمات ) بالجهد البدني	*المحاضرات • المناقشة والحوار • التعلم التعاوني • استخدام العروض التقديمية باستخدام(الداثاشو- Powerpoint	• الاختبارات التحريرية والشفهية . • المشاركة أثناء المحاضرة • البحوث القصيرة
٣-١	يتعرف الطالب على العمليات الأيضية ونظم إنتاج الطاقة اثناء الجهد البدني	المحاضرات • المناقشة والحوار • التعلم التعاوني • استخدام العروض التقديمية باستخدام ( السبورة الذكية - الداثاشو - Powerpoint • العصف الذهني	• الاختبارات التحريرية والشفهية . • المشاركة أثناء المحاضرة • البحوث القصيرة
	ادراك الطالب بأهم التغيرات و التكيفات الفسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان الناتجة على التدريب في الأحوال الاعتيادية، والظروف البيئية المختلفة (التدريب في المرتفعات ، الجو الحار والبارد)	المحاضرات • المناقشة والحوار • التعلم التعاوني • استخدام العروض التقديمية باستخدام ( السبورة الذكية - الداثاشو - Powerpoint	• الاختبارات التحريرية والشفهية . • المشاركة أثناء المحاضرة • البحوث القصيرة



**المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي**  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

المهارات المعرفية		٢
١-٢	- يبرز دور علم فسيولوجيا الجهد في الاداء البدني وعلم التدريب الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناقشة والحوار</li> <li>• المحاضرات</li> <li>• التعلم التعاوني</li> <li>• العروض التقديمية</li> </ul>
٢-٢	- شرح و تحليل التغيرات الفسيولوجية التي تحدث على وظائف أعضاء الجسم البشري أثناء ممارسة النشاط البدني ( تأثير النشاط البدني على جسم الانسان)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناقشة والحوار</li> <li>• المحاضرات</li> <li>• التعلم التعاوني</li> <li>• العروض التقديمية</li> </ul>
٣-٢	- تفسير استجابة وتكيف أجهزة جسم الإنسان المختلفة للجهد البدني والتدريب في الأحوال الاعتيادية، والظروف البيئية المختلفة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناقشة والحوار</li> <li>• المحاضرات</li> <li>• التعلم التعاوني</li> <li>• العروض التقديمية</li> </ul>
<b>٣ مهارات العلاقات الشخصية وتحمل المسؤولية</b>		
١-٣	- تنمية مهارات العمل الجماعي من خلال العمل في فريق لتحسين مهارات العلاقة بالآخرين و التعاون في حل المشكلات التي تواجه الطلاب	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعلم التعاوني</li> <li>- العروض التقديمية</li> </ul>
٢-٣	- التعلم الذاتي عن طريق القيام بأعمال فردية من خلال ما يطلب من الطالب وتسليمها في مواعيدها و قدرته على تحمل المسؤولية الشخصية في أعداد هذه الواجبات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعلم التعاوني</li> <li>- العروض التقديمية</li> <li>- القيام باستشارات فردية</li> <li>- أثناء الساعات المكتبية</li> <li>- حول المشاريع البحثية</li> <li>- والصعوبات التي يواجهها الطالب في الكتابة</li> </ul>
<b>٤ مهارات الاتصال ومهارات تقنية المعلومات والمهارات العددية</b>		
١-٤	- ينمي الاتجاهات السليمة نحو مهنة التدريس.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرات</li> <li>- المناقشة والحوار</li> <li>- استخدام العروض التقديمية</li> </ul>



**المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي**  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

والشفهية -المشاركة أثناء المحاضرة	باستخدام ( السبورة الذكية - الداتا شو - Powerpoint - التعلم التعاوني استخدام المجالات العلمية الإلكترونية وقواعد البيانات		
- التكاليفات الاختبارات التحريرية والشفهية -المشاركة أثناء المحاضرة	المحاضرات - المناقشة والحوار - استخدام العروض التقديمية	- يبين الاتجاهات التربوية المعاصرة في إعداد وتدريب المعلم	٢-٤
المهارات النفسية الحركية(إن وجدت)			٥
لا توجد	لا توجد	لا توجد	١-٥
لا توجد	لا توجد	لا توجد	٢-٥

٥. جدول مهام تقويم الطلبة خلال الفصل الدراسي:

م	مهام التقويم المطلوبة (مثال: اختبار، مشروع جماعي، كتابة مقال،خطابة، تقديم شفهي، ملاحظة.....الخ)	الأسبوع المحدد لتسليمه	نسبته من التقويم النهائي
١	اختبار فصلي	السابع	٢٠%
٢	اختبار فصلي	الثالث عشر	٢٠%
٣	المشاركة في الأنشطة الخاصة بالمقرر	على مدار الفصل	١٠%
٤	بحث علمي	الخامس	١٠%
٥	الاختبار النهائي	السادس عشر	٤٠%
٦			

**د. الإرشاد الأكاديمي للطلاب ودعمهم**

ترتيبات إتاحة أعضاء هيئة التدريس والهيئة التعليمية للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الخاص لكل طالب (مع ذكر مقدار الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع).
يقوم عضو هيئة التدريس بمتابعة سير الطالب أكاديميا، وإحالة الطلاب ذوى المستوى المتدني إلى لجنة الارشاد، كي تقوم بدورها في تشخيص الضعف وعلاجه (ساعتين في الاسبوع)

**ه. مصادر التعلم**

١. أدرج - في قائمة - الكتب المقررة المطلوبة: - جلال الدين ، علي محمد ، (٢٠٠٤). فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية ، (ط٢)، الزقازيق ، مصر :
--



**المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي**  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

المركز العربي للنشر . - Exercise physiology : Theory and Application to fitness and Performance. McGraw-hill Education. 10 <sup>th</sup> Edition 2018
٢. أدرج - في قائمة -المواد المرجعية الأساسية (المجلات العلمية والتقارير وغيرها):
٣. أدرج المواد الإلكترونية ومواقع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها: المكتبة الرقمية السعودية
٤. أدرج أي مواد تعليمية أخرى مثل البرامج الحاسوبية، البرمجيات، والأسطوانات المدمجة:

**و. المرافق المطلوبة**

بين متطلبات المقرر الدراسي من المرافق بما في ذلك حجم القاعات الدراسية والمختبرات (أي عدد المقاعد داخل القاعات الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المتاحة، وغيرها):
١. المباني (قاعات المحاضرات، والمختبرات، وقاعات العرض، والمعامل، وغيرها): - قاعات مزودة بأجهزه للعرض <b>Data Show –Overheadprojecter</b>
٢. مصادر تقنية (أدوات عرض البيانات، واللوحات الذكية، والبرمجيات وغيرها): تزويد القاعات بعدد من أجهزة الكمبيوتر لتطبيق التعلم الإلكتروني
٣. مصادر أخرى (حددها: مثلاً اذا كان هناك حاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، فاذكرها، أو أرفق قائمة بها):

**ز. تقويم المقرر الدراسي وإجراءات تطويره**

١. استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس:
• تطبيق إستبيانات علي الطلاب علي مدار الفصل الدراسي لمعرفة الأهداف التعليمية التي تم تحقيقها من تدريس المقرر
• تطبيق إستبانة علي الطلاب من اجل تقويم الاستاذ وطرق التدريس والوسائل التعليمية والتقنية المستخدمة في تدريس المقرر



**المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي**  
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

<p>٢. استراتيجيات أخرى لتقويم عملية التدريس من قبل الأستاذ أو القسم:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• تقويم أداء الاستاذ من خلال معرفة نتائج تقويم الطلاب</li></ul> <p>تبادل المشاورات مع الزملاء من أعضاء هيئة التدريس لمعرفة تحسين الاداء</p>
<p>٣. إجراءات تطوير التدريس:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• القيام بورش عمل للتدرب على بعض المهارات الخاصة بموضوعات المقرر.</li><li>• التنوع في استخدام طرق التدريس التي تتناسب مع طبيعة موضوعات المقرر والتي تغطي الفروق الفردية بين الطلاب.</li><li>• استخدام الوسائط التعليمية المتطورة في عرض موضوعات المقرر.</li></ul>
<p>٤. إجراءات التحقق من معايير إنجاز الطالب ( مثل: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة أعضاء هيئة تدريسمستقلين، والتبادل بصورة دورية لتصحيح الاختبارات أو عينة من الواجبات مع أعضاء هيئة تدريس من مؤسسة أخرى):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- الاختبارات الدورية</li><li>- استخدام بعض الأسئلة الشفهية مع نهاية كل موضوع</li></ul>
<p>٥. صِف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويره:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- عقد اجتماعات بين أعضاء هيئة التدريس المشاركين في تدريس المقرر</li><li>- عقد اجتماعات أخرى لمناقشة نواحي التطوير والتحسين المطلوبة</li></ul>

اسم منسق البرنامج: د\ هالة عبد العزيز الطرابلسي

التاريخ

التوقيع: